

岩見沢市



青少年センターだより

〔第148号〕夏休み号 令和7年7月発行

【帰宅時刻】学校の決まりがある場合は、その時刻を守りましょう！

小学生	午後6時30分まで
中学生	午後7時まで
高校生	午後9時まで



有意義な夏休みにするために！〔成功の反対は失敗ではなく、「やらないこと」。〕

- ◇ 熱中症予防〔ポイント：湿度・気温・直射日光・水分補給・服装・健康状態・休憩時間など〕
- ◇ 規則正しい生活リズム【早寝！・早起き！・朝ごはん！】
- ◇ 時間の有効活用！【計画表・日課表・日記】
- ◇ メリハリのある生活！【学習・部活・遊び・手伝い・食事・睡眠】



夏休み中の『生活のきまり』

1. 交通安全

- ① 道路の横断は「横断歩道を歩く・右・左・右を見て安全をたしかめる・飛び出さない」。
- ② 自転車に乗るときは『あなたの命を守る』ヘルメットを着用（努力義務）しましょう。
- ③ 歩道は歩行者優先。自転車は、スピードを落とし、歩行者の歩行をじゃましない運転を！
横断歩道・踏切は自転車を降りてわたる。
- ④ 故障車・無灯火・片手運転、音楽などをきいたり、動画を見たりしながらの運転は法律違反。
- ⑤ 二人乗りや安全運転義務違反、指定場所の一時不停止、信号無視などのあぶない運転は法律違反。



2. お店の利用

- ① 主としてお酒などを提供する店：保護者同伴（一緒に利用すること）。
- ② ゲームセンターなど：法律により、18時以降の利用は、保護者同伴時のみ利用できる。
- ③ 小中学生のカラオケ店、ボウリング場、インターネットカフェの利用は保護者同伴。
- ④ 中学生のボウリングは、保護者の許可をもらって帰宅時間内に帰宅できる場合は利用OK。

3. 外泊の禁止

- ・ 保護者が同伴しない友だち同士での外泊は禁止。

4. 外出時の注意

- ・ 保護者に行き先・目的・帰宅時刻・同伴者を必ず伝える。



5. サイクリング・海水浴・登山・キャンプ：保護者または責任ある指導者と同伴。

6. 不審者対応 《い・か・の・お・す・し》

「知らない人についていかない」 「他人の車にのらない」 「おおごえを出す」
「すぐ逃げる」 「何かあったらすぐしらせる」〔すぐに警察・学校へ連絡〕

7. 遊 び

- ① 友だち間のお金、ゲームソフトなどの貸し借りは禁止。
- ② 爆竹、ロケット花火、BB弾遊びなど、危険な遊びはしない。
- ③ スケートボード、キックボードなど、危険・禁止場所で遊ばない。

8. インターネット、スマホ、オンラインゲーム

- ① ほかに人を傷つけない。（ラインやチャットに悪口や傷つくことばを書きこまない！）
- ② あなたや友人の個人情報（名前、住所、生年月日、写真、学校名など）を勝手にネットにのせたり、教えたりしない。（一度ネット上にのせると、消えない！：デジタル・タトゥー）
- ③ ゲームでお金を使ったり、アプリを買ったりするときは、保護者に相談する。
- ④ あなたのからだを守る。（「使いすぎ」は、頭痛、腹痛、イライラのもとに！）
- ⑤ 困ったときはすぐに保護者にそうだんする。「お家のスマホ・ネットのルール」を守る。



◇なやみ電話相談窓◇

*青少年センター（子どもの非行、しつけ、いじめなど）Tel 0126-33-3333〔平日 午前9時～午後4時〕

*教育支援センター（不登校など18歳以下のお子さんに関する相談）

担当：教育支援コーディネーター（学校心理士）Tel 0126-35-5161〔平日 午前9時～午後4時30分〕

☆光が丘子ども家庭支援センター Tel 0126-22-4486〔24時間〕

☆子ども SOS 相談窓口〔文部科学省〕 Tel 0120-0-78310〔24時間〕

☆こどもの人権110番〔法務局〕 Tel 0120-007-110〔平日 午前8時30分～午後5時15分〕

☆児童相談所虐待対応ダイヤル〔子ども家庭庁〕Tel 189〔24時間〕